Grátisz SZUPERINFÓ

XXIII. évfolyam, 23. szám — BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP — 2019. július 4., csütörtök

Előfizetéssel, terjesztéssel kapcsolatos ügyintézés: 06-46/998-800

Játszik a Honeybeast és lemezbemutatót hallhatunk egy nemzetközi jazzbandától

Igényes zenék és szórakoztató színház jön

Három jó koncert és egy színházi előadás – nem rossz felhozatal egy átlagos nyári héten.

Ha azt kérdezik tőlem, hogy milyen zenét játszik a Honeybeast, akkor tömören úgy szoktam jellemezni, korai Kispál és a Borzot, negyedszázaddal későbbi hangszerelésben. Dallamos, elgondolkodtató számokat, öníronikus, a lelkünk mélyére ható mai szövegekkel és egy erős egyéniségű anyja lánya énekesnővel, Tarján Zsófival, aki nem esett messze a fájától, vagyis Hernádi Judittól. Hogy mennyire közelítem a valóságot, az ma este 21 órakor kiderül a Káptalan kertben.

Ha pedig egy bolt beindul... Igényes zene ugyanis szombaton is lesz, a Zsolnay Kulturális Negyed Pirogránit Jazz Udvarában a Dejan Terzic Quartettet hallhatjuk. Dejan Terzic Németországban nevelkedett és tanult, és a kilencvenes évek óta állandó szereplője nemzetközi jazzprojekteknek, melyekhez szerb származásának hagyományos zenei gyökereit adja, de nagyon európai módon, hiszen Berlinben él és Svájcba, Bernbe jár tanítani. Egy új lemez bemutatója hallható most Pécsett, ingyenes koncerten.

Vasárnapra is jut jó zene: ugyancsak a Zsolnay Kulturális Központban a Nyáresti Térzenék keretében egy igazi sváb fúvószenekar játszik. A Die Neun Branauer Musikantent ugyanis a következő településekről származó zenészek alkotják: Pécsvárad, Véménd, Palotabozsok, Somberek, Mohács, Babarc, Liptód, Himesháza és Görcsönydoboka.


A Honeybeast ma este kilenckor játszik a Káptalan kertben

Ezt követően a minőségi szórakoztató színház kapja a főszerepet. Július 9-én, kedden 21 órakor a Káptalan utcai szabadtéri színpadon Boldog születésnapot avagy hatan pizsamában címmel a Pesti Művész Színház előadása látható a Pécsi Nyári Színház programsorában, olyan énekes sztárokkal, mint Egyházi Géza, Nyertes Zsuzsa, Csengeri Attila és Fogarassy Bernadett. A rendező Márton András pedig korábban Pécsett már több alkalommal is emlékezeteset alkotott. Ami a történetet illeti, franciaországi nyaralóban találkozik három pár, ahol a szerelmi háromszögek mókás keveredéseket, félreértéseket okoznak

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚLIUS 5., PÉNTEK

MECSEXTRÉM PARK (Pécs-Árpádtető): Éjszakai bob. A nyári szünet ideje alatt minden pénteken éjszakai bobozás lesz, mely 20.00 órától kerül megrendezésre. Várunk minden „éjjeli baglyot”! Mi felkészültünk és Te...?! Felejthetetlen éjszakai kalandnak lehetünk részesei a Mecsextrémben. Dombokat és völgyeket összekötő pályánk kanyarjait reflektorokkal világítjuk meg. A megvilágítással az erdei sötétség mellett misztikus hangulat társul a csúszás élményéhez! Az élményről fotót is készítünk. Program időtartama: 20.00 órától 23.00 óráig.

TUDÁSKÖZPONT (Csorba Győző Könyvtár Körbirodalom Gyermekkönyvtár, Universitas u. 2/A.): Könyvekbe zárt népmesekincsünk címmel könyvkiállítás nyílt. A kiállítással tisztelgünk három magyar népmesegyűjtőnk, a 140 éve született Berze Nagy János, a 160 éve született Benedek Elek és a 175 éve született Arany László előtt. A tárlat megtekinthető 2019. szeptember 28-ig (10.00).

JÚLIUS 6., SZOMBAT

BIKAL (Élménybirtok): Nemzeti Lovas Színház – Kincsem a Bikali Élménybirtokon. A Bikali Nyári Fesztivál 2. kiemelt programja: A Nemzeti Lovas Színház idén a Kincsem című előadással szórakoztatja rajongóit. Kincsem – A legyőzhetetlen csodakanca epikus története. Szereplők: Pintér Tibor, Mohácsi Márk, Pápai Kíra, Papadimitriu Athina, Bányavölgyi Donáta, Bencze Sándor, sztárvendég: Janza Kata (20.00).

NAGYPALL: Falunap és Pogácsafesztivál 2019. július 6-7. Szombat: Fesztiválsátor (Petőfi u.): Fesztivál megnyitó kulturális program. A kulturális programban fellépnek: Pécsvárad Ifjúsági Fúvószenekar Nagypall Musical, Nagypalli óvodások, iskolások műsora, Mecseknádasdi Német Nemzetiségi Tánccsoport, Hosszúhetényi Hagyományőrző Egyesület, Stubendek Katalin és Götz Attila a Pécsi Nemzeti Színház színészei (15.00 órától), bál, zene: Harold (19.00), tombolasorsolás (20.30), tűzijáték (22.00). Vasárnap: (Központ): főzőverseny (13.30), pogácsák leadása zsűrizésre (15.00 óráig), a szórakoztató műsorban fellépnek Szilas Miklós zenés gyermekműsora, Habparti a Bonyhádi Önkéntes Tűzoltó Egyesület közreműködésével, PTE Brass Band zenekar koncerjte (15.00 órától), eredményhirdetések, díjak átadása (18.00), Fesztiválsátor: Apostol együttes koncert (20.30). A rendezvény ideje alatt a gyerekeknek ingyenes légvár, arcfestés. Mindkét napon pogácsa kóstolás, grill büfé, Zolka konyhája, szombaton a Zengő Praxisközösség ingyenes egészségügyi szolgáltatásait is igénybe vehetik.

ZSOLNAY KULTURÁLIS NEGYED (Pirogránit Jazz Udvar): Dejan Terzic Quartet – Melanoia. Lemezbemutató koncert. Dejan Terzic egyike a minden szempontból európai muzsikusoknak. Németországban nevelkedett és tanult, és a kilencvenes évek eleje óta részt vett több stílust egyszerre felölelő európai, nemzetközi zenei együttműködésekben. Saját kifejezési eszköztárába Észak- és Dél-európai megközelítéseket ötvözött Új-zélandi és amerikai zenészekkel találkozva, lehorgonyozva mindezt Európa Keletén a saját, szerb származásának hagyományos zenei talajába. Jelenleg a magyar fővárosban működő lemeztársasággal áll szerződésben, Berlinben él és Svájcba, Bernbe jár tanítani. A Melanoia együttest 2012-ben hozta létre, bemutatkozó albumukra 2014-ben megkapták a német Grammynek nevezhető Echo-díjat a legjobb dobos kategóriában. Jelen CD **a Red** című album (BMC CD 238) folytatása, amelyen a fiatal svájci zeneszerző, Luzia von Wyl darabjai hallhatók, Terzic Melanoia zenekarának, valamint a francia (improvizatív) vonósnégyesnek, az IXI-nek az előadásában. Ezen a lemezen Terzic együttesének két tapasztalt tagjára támaszkodik, a héthúros gitáron játszó Ronny Graupéra és Christian Weidner altszaxofonosra. Először hívta meg tagnak az elektronikus billentyűk varázslóját, Jozef Dumoulint, hogy utat törjön nekik a hangok erdejében. A belga Dumoulin erős jelenléttel büszkélkedhet a francia jazzéletben is, a Fender Rhodes-játék egyik megújítója (erről tanúskodik Fender Rhodes szólólemeze is). Graupe és Weidner nemzetközi szinten is keresett berlini zenészek, Graupe saját, Spoom nevű zenekarát vezeti, ezen túl pedig ismert a Hyperactive Kid zenekarból, amelyben rajta kívül Christian Lillinger és Philipp Gropper játszik. Weidner is gyakran hallható saját zenekarai élén, valamint a német bőgős, Robert Landfermann együttesében és a hárfás Kathrin Pechlof triójában (21.00).

JÚLIUS 7., VASÁRNAP

ZSOLNAY KULTURÁLIS NEGYED (Planetárium): Csillagképek, legendák: a nyári égbolt. Az előadás a csillagászat mellett a mitológiát, történelmet is kedvelőknek ajánlott. Az előadás negyedévente, vagyis évszakonként változik az aktuális, hazánkból látható esti égboltnak megfelelően. A digitárium segítségével egy pontos égboltképet kap a látogató, melyet derült idő esetén a valóságban otthon is megfigyelhet. A szabad szemmel látható égbolt változásait, a Hold mozgását, a bolygók lassú elmozdulását és a csillagképeket sorakoztatja fel a bemutató. A tájékozódást segítő, csillagképeket figurálisan megjelenítő vetítés a csillagképekhez fűződő mitológiai történeteket, mondabeli elképzeléseket, és a csillagképek kialakításának bolygók elnevezésének egykori logikáját mutatja be. Az előadás időtartama: 50 perc, 10 éves kortól javasolt (15.00).

A sovány túró a diétázók kedvence, mert kevés kalóriatartalmú, de mégis laktató

Egyszerű és könnyű ételek a nyár derekán

A nyári melegben nem igazán kívánjuk a nehezebb ételeket, hiszen azok ilyenkor megterhelik emésztőrendszerünket. Így a legtöbben valami könnyű, egyszerűen elkészíthető fogásra szavazunk.

Nagyszerű diétás vacsorának számítanak a halak. Mivel fajtától függően átlagosan 70-120 kalóriát tartalmaznak 100 grammonként, egész nyugodtan a tányérra kerülhetnek. Ha ropogósabb végeredményre vágyunk, pirítsuk őket zöldségágyon a sütőben. Mivel ilyen alacsony a kalóriatartalmuk, garantáltan jól fogunk lakni velük, és bűntudat nélkül ehetünk mellé egy kevés rozskenyeret vagy majonézt.

A sovány túró sok diétázó kedvence, melyből igazán könnyű, változatos, mégis laktató ételeket lehet készíteni. A kevés kalóriatartalomnak köszönhetően bőséges mennyiségben felhasználhatjuk szendvicskrémek (pl. körözött) alapanyagaként, de ha édesre vágyunk, jöhet a mazsolás, gyümölcsös túrókrém is. A friss salátákat nem lehet megunni, akár ebédre, akár vacsorára tökéletes választás. Amennyiben a fogyás a cél, válasszunk az igen változatos, színes salátalevelek és a magas víztartalmú zöldségek közül. Kockázzunk melléjük egy kevés csirkemellet, majd készítsünk joghurtból és fűszerekből mártást.



A közös főzés, készülődés önmagában is sok örömet jelent

Nem múlhat el a nyár lecsófőzés és evés nélkül. Gyors, egyszerű étel, és szinte mindenki szereti. A paradicsomokat gerezdekre vágjuk, a paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, majd karikákra szeljük. A hagymát meghámozzuk és felkockázzuk. A szalonnát ugyancsak apró kockákra vágjuk. Az olajhoz adjuk a szalonnát, és zsírjából kisütjük. Megfonnyasztjuk benne a hagymát, majd lehúzzuk a tűzről, megszórjuk a pirospaprikával, rádobjuk a paradicsomot, ízlés szerint sózzuk. Visszatesszük a tűzre, és néhány percig fedő nélkül fortaljuk. Beleforgatjuk a paprikát, és félig lefedve, mérsékelt tűzön puhára főzzük 10 perc alatt.

Rengeteg eszköz és anyag elfér, csak néhány jó ötlet kell a praktikus tároláshoz

Hasznos a szerszámoskamra a garázsban

A garázs az a hely, ahol az autó mellett rengeteg kacatot, „soha semmire sem jó, de hátha egyszer mégis" típusú fa- és fémlemezeket, rudakat, ócska ám egykor egészen eredeti szerszámokat tart az ember.

Lehet azonban mindez egészen másképpen is, igazi barkácsműhely varázsolható a garázs fala mentén körben, mindösszee fél-egyméteres helyen, továbbá jut itt hely kerti eszközöknek, zsinóroknak, bicikliknek is. Csak kell hozzá néhány életrevaló ötlet.

A szerteszét heverő csipőfogóknak például elég egy lécet felszögelni a faltól megfelelő távolságban, melyre ráültethetők száruknál fogva a fogók. Hasonló módon tárolhatunk zsinórokat, szalagokat is, ha két faléc közé rekeszeket készítünk, melyben forgatható orsóra helyezhetők a folyóméterben vételezendő dolgok. A lényeg, hogy gondoskodjunk az egyes elemek megfelelő görgethetőségéről. Mi több, a közelben egy éles pengét elhelyezve a vágásuk is megoldható.

Nagy hasznát láthatjuk a perforált fém- vagy műanyag lemeznek is, melyet a falra rögzítve a lyukak ideális tárolók mindenféle szögeknek, kampóknak, de bármi fel is függeszthető rá, egy kis kreativitással.

A fogókhoz hasonlóan kis helyen sok csavarhúzó is tárolható, ha megfelelő átmérőjű furatokat készítünk egy falemezbe. Ez esetben tehát nem fektetve, hanem a lyukakba állítva sorakoznak majd a csavarhúzók. Persze olyan apróságra az összes megoldásnál célszerű figyelni, hogy milyen messze vannak egymástól a tároló rekeszek és lyukak.


Ha rendet tartunk, akkor megtaláljuk majd a megfelelő eszközt

A komolyabb gépeknek pedig nem árt külön polcot készíteni. Olyasfélékre gondolunk, mint fúrógépek, flexvágók, csiszolók. Itt az a kiemelt szempont, hogy a masinák ne keveredjenek, a zsinórok ne akadjanak össze, és kényelmesen idepakolhatók legyenek a berendezések. Mondjuk az is lényeges, ha a gép mégis leesne, akkor ne két méterről potytyanjon a fejünkre, amint éppen szegeket, vagy csavarokat válogatunk.

Az év trendszíne a Living Coral fantázianévre hallgató narancsos korallszín lett

Szívesen viselünk sárgát, pirosat idén nyáron

A 2018-as év trendszíne az Ultra Violet lila volt, helyette a tavaszi-nyári időszakban az idei év színe a Living Coral fantázianévre hallgató, narancsos korallszín. A színpaletta azonban a főszínen kívül is tartalmaz további élénk, dinamikus és vidám árnyalatokat.

A Pantone intézet minden évben meghatározza a következő időszak trendszíneit, a korábbi évekhez hasonlóan a mostani színpaletta inspirálja a divatot, a lakberendezési és az esküvői trendeket. Az idei paletta legfontosabb színei erős, szemet gyönyörködtető piros, narancssárgás és rózsaszín árnyalatok. A színpaletta tükrözi a vágyunkat, hogy a jövőben olyan energikus színeket válasszunk, melyek a szabadságot, a megbízhatóságot és az energiát testesítik meg. Ezek a színek merészen élénkek, ugyanakkor nem túl intenzívek. A divatszínek közvetlenül a természetből származnak és a hangsúlyos árnyalatok is mutatják a kreativitás iránti igényünket. A 2019-es tavaszi-nyári trendszínek között 12 élénk színváltozat és a 4 klasszikus, semleges árnyalat a meghatározó.

A palettában szereplő vöröses árnyalatú színek erőteljesek, merészek, ugyanakkor játékosak és vidámak. Szinte érezni lehet az energiát, szenvedélyt és az izgalmat, amit ezek a színek idéznek elő. A piros szín alapvetően magabiztosságot és erőt sugall. A szakértők az élénk, mély sárgát Golden Aspennek nevezték el, mely vitathatatlanul a napsütés színe. A nap sugaraihoz hasonlóan mindent beragyog, napsütésként örömet, vidámságot és jó hangulatot okoz. Jól megérdemelt helye van a divatszínek között. A terrárium-zöld a tavaszi és a nyári időszak tipikus zöld árnyalata, mely a természet fizikai szépségére, egy sűrű erdő leveleinek zöldjére emlékeztet. A szín mélysötét árnyalata hasonlít a trópusi dzsungel lombjaira, és tökéletes vászon az élénk virágszínek számára.



A hangulatunkra is komoly hatással lehet a színválasztás

APRÓHIRDETÉSEK

A hirdetések szövegét minden esetben a hirdető ügyfeleinktől készen kapjuk, ezért az abban foglaltakért a kiadó semmilyen anyagi, illetve jogi felelősséget nem vállal.

ÁLLÁST KÍNÁL

Baranyai közműépítéssel foglalkozó cég állást kínál földmunka gépkezelő és építésvezetői munkakörben az ország egész területén. Tel.: +36-30/678-4943
08123

Bejáratott autószerviz autó-, és autóvillamossági szerelőt keres pécsi munkavégzéssel, kiemelt bérezéssel egy műszakba. Szakmai önéletrajzokat a besso@dravanet.hu e-mail-címre várjuk.
06700

Budapest és Dorog székhelyű cég hosszú távra keres gépi, kézi fűkaszálásban jártas, jó fizikumú, kitartó munkavállalókat, nagyrészt Budapest környéki munkákra. Előnyt jelent B kategóriás jogosítvány, valamint vidéki munkavégzés vállalása, amely utazással és ottani elszállásolással jár. Szállást biztosítunk, és havi két hazautazás költségét térítjük. Bérezés: nettó 1500 Ft/óra + kafeteria. Jelentkezni: dorog2015@gmail.com
03445

Csatlakozz csapatunkhoz! Fémipari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló- CNC-gépkezelő, szerszámkészítő, gépbeállító, darukezelő, nehézgépkezelő és konténerező sofőr dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.)
08385

Darus autóra keresünk sofőrt gyakorlattal. Elvárás: B, C, E jogosítvány, darus + GKI vizsga. 20/941-3436, kantorbt@gmail.com
06692

Egészségügyi asszisztenst és orvosírnokot keresünk járóbeteg szakellátásban. Önéletrajzokat medihome@gmail.com e-mail-címre kérjük. Személyes interjúra hívjuk be a jelentkezőket. Tel: 06-30/969-4465
07540

Gyere, dolgozz Velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatainkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.)
08131

SZOLGÁLTATÁS

Aszfaltozás A–Z-ig! Többféle kedvezménnyel! Mindennemű úttal kapcsolatos munkák. Hívjanak bizalommal! +36(70)905-3473, sztrada-ep@freemail.hu
08295

Könyvelés, adóbevallás. 20/933-2546
05901

INGATLAN

Autószerelő műhely, iroda kiadó. 20/933-2546
76450

BÉRLEMÉNY

Egerben, belvárosközeli apartman kiadó 2–6 fő részére 4000 Ft/fő/éj + IFA. susztermaria51@gmail.com, 06-30/563-7263
08395

LAKÁS

Badacsonyban nyaraló eladó, strand 450 méterre. 06-30/851-1482
05641

SZABADIDŐ, ÜDÜLÉS

Hajdúszoboszlói gyógyüdülés, egy hét svédasztalos reggelivel, menüválasztásos vacsorával 25.200 Ft. Tel.: 06-70/313-5501, www.hajduszoboszloszallasok.hu
08313

VÁLLALKOZÁS

Üzleti partnereket keresünk kimagasló jövedelmet biztosító tevékenységhez. Másodállás lehetséges. www.szallaskozvetitofranchise.hu
08303

TÁRSKERESÉS

Jó megjelenésű, független, rendezett anyagi körülmények között élő férfi megismerkedne szép, fiatal, megbízható nővel 43 éves korig. Tel.: 06-20/359-5997.
07952

VEGYES

Dunnákat, párnákat, örökséget hagyatékból, ócskavasat vásárolok. Ingyenes kiszállás! 06-70/415-7633
08106

Dunnákat, párnákat 27.000 Ft/kg-ig, hagyatékot, örökséget vásárolok, lomtalanítást vállalok. 06-30/272-4436
08102

Gázpalackot vásárolnék /oxigén, acetilén, PB stb./ Tel.: 06-20/259-8656
08109

Hagyaték felvásárlás, régi bútort, dunyhát, ócskavasat vásárolok, lomtalanítást vállalok. 06-70/310-8045
08108

Grátisz SZUPER INFÓ
A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: **LISZKAY GÁBOR** elnök-vezérigazgató
Főszerkesztő: **FÜLÖP ZOLTÁN**
Szerkesztő: **HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE**
Megyei üzletszervezési vezető: **LÓCZI SZIDÓNIA**
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035
A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: **BERTALAN LÁSZLÓ** nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.
ISSN 2062-8293
mediaworks Content first

Egy rossz, vagy elkapkodott kézi mosás ugyanannyira karcolhatja az autót, mint a gépi mosó

Az örök dilemma: géppel vagy kézzel tisztítsunk

Nemcsak a ruháknál kardinális kérdés, hanem az autónál is, hogy kézzel vagy géppel mossuk őket úgy, hogy egyetlen karcolás vagy rászáradt vízcsepp se maradjon. Az önkiszolgáló mosók és kézi autómosók egyre népszerűbbek. Az autó külleme, tisztasága sokat elárul tulajdonosáról. A családi házban élők talán csak mosolyognak azon a dilemmán, hogy kézi vagy gépi autómosást érdemes igénybe vennünk. Sokan közülük úgy vélekednek, otthon, a kertben könnyedén és olcsón megúszhatják a takarítást. A panelek és társasházak lakói azonban rákényszerülnek a gépi mosók vagy a kézi-, esetleg önkiszolgáló autómosók használatára.

Régóta folyik a vita: vajon árt-e a karosszériának a gépi tisztítás, vagy sem. Csak tisztít, vagy karcol is? A vitában a kényelmes, de kétes hírű szolgáltatással szemben áll a kézi mosás, függetlenül attól, hogy nagynyomású gőzborotvából vagy vödörből kapja az autó a vizet, és attól, vajon hivatásos vagy amatőr, otthoni kézi mosásról van-e szó.

Az otthoni és a hivatásos kézi mosók egy részénél az alapvető hibaforrás a kevés víz használata és a nem kellően tisztított törlőeszközök érintkezése a karosszériával. Találni olyan mosókat, ahol vastag gyapjúkesztyűvel habosítják az autót a gőzborotválkozás után, majd olyan szarvasbőrrel vagy annak látszó anyaggal szárítják, amit többször csavarnak ki, mint öblítenek. Az otthoni mosás sem mindig különb: a koszszemcsék megmaradnak a habosításra és a törülgetésre szánt eszközökben. A koszmaradvány többnyire alig vagy nem látható kvarcdarabka, ami keményebb a legellenállóbb lakkozásnál is. Sötét színű autó lemezein körkörös karcok jelzik a rosszul végzett munka nyomait.


Rengeteget dob az autón, ha viszonylag gyakran letisztítjuk

A gépi autómosóknál a poliészterszálakból álló forgókefés megoldások okozhatnak mattulást a karosszérián, emiatt sokan nem kedvelik, hasonló jeleket hagyva, mint a rossz kézi mosás.









Gyakran tartanak állapotfelméréseket is

A megelőzést segítik

A Pécsi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) februárban kezdte meg működését a Veress Endre utcai Rendelőintézet földszinti tanácsadójában. Az EFI szakmai vezetőjét, Hideg Balázst kérdeztük az intézmény működéséről, a programkínálatról.



– Mik az iroda céljai?

– A Pécsi járáshoz tartozó 40 településen élők egészségi állapotának javítása, szeretnénk, hogy az egészségtudatos magatartás az emberek életének részévé váljon, és hogy tudatosodjon, mindenkinek a saját egészsége érték, amire vigyázni kell, és folyamatosan tenni kell azért, hogy egészségesek maradjunk. A prevenció és a tudatos életmód mindig könnyebb választás, mint a fellépő problémákat kezelni.

– Hogyan érik el a célokat?

– Folyamatosan szervezünk programokat a lakosság körében, igyekszünk az emberek között lenni. Ingyenes állapotfelméréssel részt veszünk különböző városi rendezvényeken, falunapokon. Szervezünk előadásokat az egészségtudatosságtól, a helyes táplálkozáson, a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésén át egészen az öngyilkosságot megelőző viselkedés felismeréséig számos egyéb témában.

Mindemellett ingyenes klubfoglalkozásokat indítunk a Veress Endre utcai rendelőintézet földszintjén lévő tanácsadóban, ahol mindenki megtalálhatja a saját érdeklődésének megfelelő klubot, hiszen az azonos problémákkal, élethelyzetekkel küzdők könnyebben megértik egymást, sőt, a saját tapasztalatok átadására, cseréjére is kiváló alkalmak ezek. Klubok indultak diabétesz, szív- és érrendszer, életmódváltás, sport, testsúlykontroll témában, illetve idősek klubját is szeretnénk működtetni az EFI-n belül. De örömmel fogadjuk a lakosságtól érkező igényeket is.

– Kik a célközönség?

– Elsősorban a Pécsi járás területéről várjuk az érdeklődőket, de természetesen mindenkit szívesen látunk programjainkon, hiszen az egészség mindannyiunk közös kincse. Mivel az irodában fontosnak tartjuk a dohányzásról, illetve a túlzott alkoholfogyasztásról történő leszokás segítését is, így e témakörökben is szeretettel várjuk az érdeklődőket. Nem feledkezünk meg a legkisebbekről sem, hiszen baba-mama foglalkozásokat is szervezünk, valamint az iskolai egészségfejlesztés is kiemelt programjaink között szerepel.

ELÉRHETŐSÉGEK:

CÍM: 7633 Pécs,
Dr. Veress E. u. 2. fszt.
TELEFON: 72/523-500
E-MAIL: efi.pecs@gmail.com
WEB: eeipecs.hu/pei

ÜGYELET

Háziorvosi ügyelet: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben).

Házigyermekorvosi ügyelet: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika).

Pécs és kistérségének települései: Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony.

Sürgősségi ellátást igénylő esetekben: Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13. Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig.

Fogászati ügyelet: Pécs és kistérsége, valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443 mellék.

Sürgős ellátást igénylő szülészeti és nőgyógyászati esetekben: Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17, tel.: 72/536-000.

Gyógyszertárak: Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Mohács: Belvárosi, Komló: VitalPlus, Szigetvár: Szent István, Harkány: Thermal, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt.